

Rezept

Schnelle Frittata mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Schnelle Frittata mit grünen Bohnen, am 29.06.2026

Zutaten

150 g TK-Brechbohnen	Salz
4 Eier	100 g TK-Spinat (nicht zu Blöcken gepresst)
2 EL TK-Gartenkräuter	2 EL Aceto balsamico bianco
1 Knoblauchzehe	Kräutersalz
Pfeffer	1 Prise edelsüßes Paprikapulver
3 EL Olivenöl	1 Tomate
4 - 5 Stängel Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 28 g F, 18 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen noch gefroren in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Bohnen bei mittlerer Hitze in 6 Min. bissfest garen. Inzwischen die Eier mit dem noch gefrorenen Spinat, den Kräutern und 1 EL Essig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt ab-schrecken und abtropfen lassen. Dann trocken schleudern und unter die Eiermasse rühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Eier-Gemüse-Masse gleichmäßig darin verteilen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 - 7 Min. backen, bis die Unterseite knusprig gebräunt und die Oberseite fast gestockt ist.
4. Inzwischen die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Basilikumblätter von den Stängeln und etwas kleiner zupfen. Beides mit restlichem Essig und Olivenöl vermischen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
5. Die Frittata vorsichtig wenden und offen in weiteren 5 Min. fertig backen, dann auf eine Servierplatte oder einen großen Teller gleiten lassen. Die Tomaten-Basilikum-Mischung ohne die ausgetretene Flüssigkeit darauf anrichten.